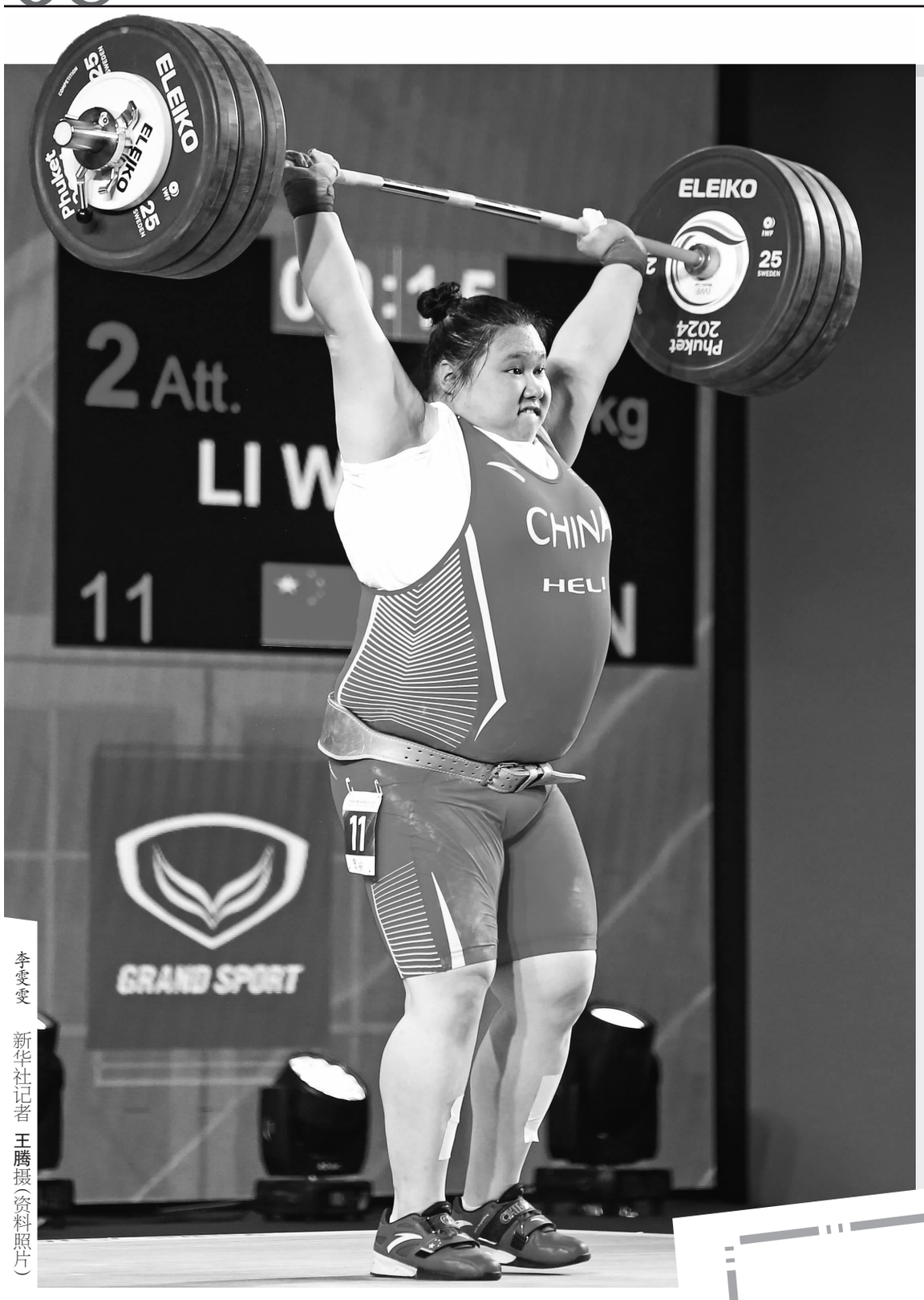

李雯雯 新华社记者 **王腾**摄（资料照片）

逆境让人成长 李雯雯归来仍是王者

本报记者 **袁雪婧**

“顺不妄喜，逆不遑惌”，一个人只有经历过逆境，才算真正成长。巴黎奥运周期的李雯雯，深刻体悟了这一点。

从东京周期开始，李雯雯就陷入一种每次比赛都能赢对手几十公斤的顺境，就这样顺风顺水走到2023年，直到利雅得世锦赛突发肘部拉伤不得已退赛。“间隔不到一个月，被迫放弃了亚运会。在家门口杭州的比赛，真的很想参加，看着大家都在台上举，只有我举不了，太煎熬了。我每天端着胳膊，看着大家训练、比赛，自己也很渴望和他们一样，但是做不到。”戴了两周石膏护具，李雯雯的胳膊一直是端着的状态，拆掉护具后胳膊都伸不直。“肌肉粘连了，每天要去抻直，基本就是硬拽，真的好疼。”直到现在，每天训练完李雯雯都要进行手臂的康复拉伸，恢复好状态才能保证第二天正常训练。

伤病康复后，一切都要从零开始。“现在回想起来，确实挺难的。心里憋了一股劲，一定要克服这个难关。”李雯雯沉下心来，珍惜每一天的训练时光。“突然遭遇来到训练馆什么都练不了的情况，我才知道能训练是多么幸福，要珍惜能训练的时光。所以受伤后逐步恢复的每一天，自己都很珍惜。”在这个过程中，主管教练吴美锦帮助李雯雯找问题，李雯雯也更能主动思考和解决问题了。“上一届奥运会是教练拽着我走，他说可以了我也就不练了，更多是被动接受的一种状态。这一届更多让我自己体会和感受，受伤之后教练让我自己去思考，反省自己的问题。比赛会受伤并不是偶然，更多要反省的是赛前的训练。其实去年的一次队内高台测试时，我就出现过三把失败的情况，问题也许在那时就已经出现了。这样反推回来，就想明白了自己出现问题的原因。”

今年冬训李雯雯不断提升体能短板，精进技术、强大力量，在泰国世界杯重回赛场举出总成绩325公斤，领先亚军的优势高达29公斤。作为中国女举领先优势最大的选手，李雯雯毫无悬念入选巴黎奥运会参赛阵容。“我的目标一直都没变，就是升国旗奏国歌。接下来，脚踏实地把每一天做好。”面对巴黎奥运会，李雯雯表示要继续恶补短板，让自己的实力再上一个台阶。“我的体能方面一直是个短板，需要加强。伤病一直都在，虽然能控制住，但还是要加强各方面的能力。我希望奥运会上能达到更高的水平，有机会能摸摸世界纪录，这个周期的成绩一直没有达到自己理想的状态。”

目前女子最大级别世界纪录是李雯雯上个周期创造的335公斤，当记者开玩笑问她有没有后悔把世界纪录“抬得太高”时，李雯雯笑着说：“当然不会，这都是我的实力。对标世界纪录更能激励自己，更有动力去突破自己，接下来的备战得让自己更上一层楼。”很多人都觉得李雯雯随便举举就是冠军，她并不这么认为。“在赛场上，我给大家呈现的李雯雯是一个轻松的状态，是因为我不想把辛苦的一面表现出来。但其实备战和训练的过程中，要面对的困难很多。”

日常训练扎实刻苦，才能在赛场上举重若轻。巴黎赛场将见证一个更加成熟的李雯雯，书写新的力量传奇。“在自己的第二届奥运会，我的信心更足，思想更成熟了。想法没有那么多，更知道自己该做什么。”李雯雯说。

王楚钦全力以赴向前冲

本报记者 **弓学文**

东京奥运会是国乒男队“00后”佼佼者王楚钦的第一次奥运会之旅，虽然作为替补队员没能登场颇为遗憾，但能够在强者如林的国乒男队当中脱颖而出，不仅是对其实力的肯定，更证明了王楚钦未来可期，近距离感受大赛氛围也让他有所成长和收获。

巴黎奥运周期王楚钦已成长为核心主力，即将开始自己真正意义上的奥运首秀。不仅如此，他还身兼男单、男团、混双三项比赛，可谓出道即巅峰。

王楚钦年少成名，2013年时便在全国少年赛事中崭露头角，连续斩获冠军。2014至2015年又在世青赛、青运会上延续强势表现，用成绩证明了自己，在2015年入选国家队。

2018年，王楚钦迎来职业生涯的重大蜕变，连续入选雅加达亚运会、瑞典世乒赛团体阵容，实现了亚洲冠军和世界冠军的梦想。不仅如此，当年的青奥会混团决赛，王楚钦与孙颖莎便大放异彩，2比1战胜日本组合平野美宇与张本智和，在这场青春对决中笑到最后。此外，王楚钦还在男单决赛中4比1战胜张本智和。这位乒坛的希望之星，从这时就冉冉升起。

接下来，王楚钦的道路越走越顺，在东京奥运会（P卡）、休斯敦世乒赛、2022年成都团体世乒赛等一系列国际大赛上，王楚钦在“外战”“内战”中的表现有喜悦、有遗憾、有希望，他也在历练中向着自己的梦想稳步前行。这一切也都来源于他对乒乓球的热爱，和对自己持之以恒的要求。

功夫不负有心人，巴黎周期王楚钦的表现和状态越来越成熟，一切也都在朝着好的方向发展。杭州亚运会，王楚钦迎来华丽转身，获得男团、男单、混双（搭档孙颖莎）和男双（搭档樊振东）4枚金牌，成为“四冠王”，创造了新历史。

一场赛事身兼多项，对于王楚钦来说，已是家常便饭，这不仅是对其实力的考验，体能的储备同样不容有失。前不久刚刚结束的WTT沙特大满贯赛作为巴黎奥运会开打前的一次“摸底考试”，王楚钦再次展现“劳模”实力，身兼男单、男双、混双三项，而且均斩获冠军，成为三冠王，这也是他为自己送上的最好的24岁生日礼物。

在不久的将来，王楚钦将迎来更加严峻的挑战。如今荣誉已成过往，未来的路还很长。在强敌环伺的国际乒坛，王楚钦的巴黎之旅注定不会轻松，但他依然会奋勇拼搏、勇往直前，为国乒捍卫荣誉。

王楚钦 新华社记者 **王海洲**摄（资料照片）

“镇守”接力第四棒 陈佳鹏努力提升个人能力

本报记者 **李东烨**

近日，中国男子4×100米接力队直通巴黎的消息登上热搜。本月初2024世界接力赛在巴拿马的拿骚举行，由吴智强、谢震业、严海滨和陈佳鹏组成的中国男子4×100米接力队以38秒25的成绩获得小组第二，赢下巴黎奥运会的直通资格。

此前，在杭州亚运会刷屏网络的“小黑旋风”陈佳鹏，正是这次比赛的最后一棒。

2023年杭州亚运会男子4×100接力决赛，当严海滨在最后一个弯道完成交接棒时，中国队依旧落后身旁的日本队两个身位。这时，那个身材瘦小、皮肤黝黑的陌生面孔突然像一道闪电，划过百米直道，在最后30米反超日本队，第一个冲过终点。那位上演了惊天逆袭的主角，就是来自吉林四平的“00后”小将——陈佳鹏。

从2018赛季之后，中国男子短跑“接力天团”的第四棒就一直在换人，但始终没能找到一个合适的人选来镇守这最重要的棒次。直到在21岁就在男子100米赛场跑出10秒17的陈佳鹏在亚运会上一战成名。“我希望能够继续提高自己的能力。”那时，陈佳鹏已经将目光放到了今年的巴黎奥运会，“单项也好，团队也好，个人竞技水平提高才会给团队带来帮助。”

长时间的外赛外训，加上与国外高水平教练的合作，真切提升了全队的竞争力，包括陈佳鹏。汤姆·琼斯纪念田径赛男子100米（奥运发展组），陈佳鹏跑出10.08秒个人最佳成绩，成为第五位跑进10秒10以内的中国男子百米运动员。

在2016年刚进入吉林体育学院接受训练时，陈佳鹏最开始接触的项目是竞走，但仅仅练了不到一年时间，他就动了转项的小心思。2017年抱着好奇转入短跑队之后，陈佳鹏才意识到，原来田径里的每一个项目都不容易，但追求速度和爆发力的100米和200米，却恰好符合这个“淘气男孩”的兴趣。能够坚持下来的最大动力就是陈佳鹏发现自己真的喜欢这项运动，训练过程中嘴上总喊着累，但是心里却格外开心。

陈佳鹏

就在2020年那个赛季结束后的冬训，陈佳鹏得到了和谢震业一起训练的机会。从那时开始，他对于短跑的认知变得更加开阔，但由于自己的训练计划和强度与那时谢震业的训练水平不匹配，陈佳鹏依旧处在一个低谷期。

2020年的俄勒冈世锦赛前，中国田径队计划派陈佳鹏和陈冠锋参加比赛，那一年，他的成绩已经保持在10秒30区间。但由于持续了半年左右的跟腱疼痛，陈佳鹏最终放弃了和顶尖飞人竞争的机会。“我不希望因为跟腱问题把我的职业生涯赌上去。我以后会有很多机会，所以我果断放弃了。”在陈佳鹏看来，运动员需要对自己的身体有很强的把控。

2021年的陕西全运会，在男子100米的决赛中，陈佳鹏身旁不远处的三条赛道之外，站着中国短跑的领军人物苏炳添。“其实第一枪就在添哥（苏炳添）旁边，但我觉得上场比赛就和上战场一样，不要怕任何人，只要管好自己，跑到哪里都是胜利。”早在自己刚开始和谢震业一起训练的时候，陈佳鹏就曾经“挑衅”过谢震业，“那时候我就和谢哥（谢震业）说，我要干掉他，然后他回应我，‘好啊，随时欢迎’。”就是凭着这股天不怕地不怕的冲劲，陈佳鹏冲到了同龄人中的领先位置，冲进了中国短跑接力队，抓住了镇守“接力天团”第四棒的机会。

2024世界接力赛，中国男队同古巴队、沙特队、哥伦比亚队、南非队、多米尼加队、日本队和肯尼亚队同处第四组。比赛鸣枪后，中国队与日本队一直保持着小组的前两位，在第一棒吴智强稍微落后的情况下，谢震业在第二棒表现强势，追回差距。在第三棒的严海滨和陈佳鹏顺利完成交接棒之后，陈佳鹏的前程表现非常好，一度要追上日本队。日本队最后一棒的后程更加稳定，以38秒10获得小组第一，中国队以38秒25位居小组第二，总成绩第五名。这次为中国男子接力队拿到直通巴黎的资格，陈佳鹏也将迎来自己的第一届奥运会。一直不断提升和进步是中国男队竞逐巴黎的最大底气，继续冲击领奖台也将是中国男队的不变目标。

就像在亚运会后，陈佳鹏曾谈到冲击巴黎奥运会的计划时说的，“对手会很强，所以这根弦要绷紧，就像日本队在接受采访时说，他们会继续挑战我们，那就走着瞧吧。”